

『ながら動作』で 脳を活性化

～高齢者の転倒予防、認知症予防に効果あり!!～



庄原市立西城市民病院
医療技術部副技師長
理学療法士

海渡 聡子

2つの事を同時に行う『ながら動作』をしていますか？日常生活では「歩きながら会話をする」「会話をしながら家事をする」ことがこれに当たります。最近ではデュアルタスク(二重課題)ともいわれ、脳の血流量を上げ、脳を活性化させる効果があります。

デュアルタスク機能の低下

近年、認知症の初期段階である軽度認知障害で2～3種類の動作を同時に処理する能力「デュアルタスク機能」が低下することが話題となっています。

この能力が低下すると、日常生活での動作や歩行に問題が生じてきます。具体的には、歩きながら何かしているときと転倒しやすくなった、または手を使いつつながら脚を使う自動車の運転操作に不注意が生じてきたなどの症状が現れます。

一方で、軽度認知障害の段階で、脳の活性化を図ることや運動をすることで認知症の進行を抑えたり、正常に戻ったりするといわれています。そのため、普段から『ながら動作』で脳に刺激を与えながら体を動かし続けることが重要です。

家でできる『ながら動作』

日常生活の中でできる『ながら動

『ながら動作』の ポイント

運動

+

脳トレーニング



作』として、計算や「しりとり」をしながらウォーキングをする、またはコップに水を入れてこぼさないように歩く、炒め物しながら火の調節をしたり、やかんを気にするなどがあります。特にウォーキングは有酸素運動なので全身の血流を促すこともあり、より効果的です。歩くときには目的の地まで何歩で行くとか、いつまでに着くように歩くなど、歩数や歩行スピードを意識して歩きましょう。また、「何かを見ながら書く」といったことも取り入れてみるのも良いでしょう。

その他、デュアルタスク機能の低下を予防する運動として、近年、升目を決められた順番で踏みながら進むスクエアステップが取り上げられています。いずれも脳を使いながら体を動かすため、脳の血流が高まるといわれています。

これらの動作や運動は脳を活性化させる機会を増やすことが目的のため、上手にできなくても効果がありません。日々、継続して行い、認知症予防や転倒予防に役立てましょう。